

O que fazer com a Diarreia

What to Do for Diarrhea - Portuguese

Diarreia é a eliminação de fezes soltas ou aquosas várias vezes ao dia, com ou sem desconforto. Ela ocorre quando a água no intestino (ou cólon) não está sendo absorvida pelo organismo. A diarreia pode levar à perda de peso, perda de líquidos, dor de barriga, irritação da pele e fraqueza.



A diarreia pode ser causada por:

- Quimioterapia, terapia-alvo ou imunoterapia
- Radioterapia na região do abdômen (barriga)
- Infecção
- Alguns medicamentos
- Alguns tipos de câncer
- Cirurgia para retirar parte do intestino
- Estresse
- Comer alimentos que lhe fazem mal
- Obstrução em parte do intestino permitindo somente a passagem de fezes líquidas



O que posso fazer se tiver diarreia

Pergunte à equipe de tratamento de câncer se há probabilidade de você ter diarreia por alguma razão. Se você tiver diarreia, as dicas a seguir talvez sejam úteis para você.

Coma ou beba o seguinte:

- Líquidos transparentes como água, chá fraco, suco de maçã, caldo claro ou gelatina transparente
- Alimentos salgados, como caldos, sopas, bebidas esportivas, biscoito creme-craque e pretzels
- Alimentos ricos em potássio, como sucos de fruta ou néctares, bebidas esportivas, batata com a casca e bananas
- Pequenas refeições de fácil digestão, como arroz, macarrão, galinha ou peru sem pele, torrada de pão branco, purê de batata e ovos bem cozidos

Não coma, não beba e não use o seguinte:

- Alimentos muito temperados ou apimentados
- Alimentos ricos em fibra, como nozes, sementes, grãos integrais, feijão e ervilha, frutas secas, e frutas e verduras cruas
- Alimentos ricos em gordura, como alimentos fritos ou gordurosos
- Bebidas que contenham cafeína ou álcool
- Goma de mascar sem açúcar e balas feitas com álcool de açúcar (ou seja, sorbitol, manitol ou xilitol)
- Doces, balas, sobremesas muito calóricas e geleias
- Leite ou produtos lácteos. Iogurte e leite normalmente não causam problema.
- Produtos que contenham tabaco



O que você pode fazer para se sentir melhor

- Beber líquidos durante todo o dia para evitar ficar desidratado. Tentar tomar picolés, gelatinas e cubos de gelo.
- Pergunte à sua equipe de tratamento de câncer qual seria a quantidade de líquidos mais segura para você.
- Faça pequenas refeições e lanches com frequência durante o dia.
- Procure beber no mínimo um copo de água depois de todas as vezes que evacuar fezes moles.
- Limpe o ânus com um sabão suave todas as vezes que evacuar, lave bem com água morna e enxugue sem esfregar. Ou então use lenços umedecidos sem fragrância para se limpar.
- Depois disso, use pomada resistente à água, como cremes à base de vitaminas A e D ou à base de petróleo.
- Sente-se em uma banheira com água morna ou faça um banho de assento.



Outras dicas

- Mantenha um registro de suas evacuações e informe à sua equipe de tratamento de câncer.
- Tome a medicação para diarreia conforme indicado pela equipe de tratamento oncológico.
- Verifique com sua equipe de tratamento de câncer antes de usar qualquer medicação para diarreia disponível sem receita médica.
- Se a diarreia piorar (ou seja, evacuar fezes moles 7 ou 8 vezes em 24 horas), avise imediatamente à sua equipe de tratamento de câncer.
- Quando a diarreia parar, comece a fazer pequenas refeições regulares. E aos poucos, comece a comer alimentos que contenham fibra.



Converse com sua equipe de tratamento de câncer se:

- Evacuar fezes moles muitas vezes ao dia, a não ser que a equipe de tratamento de câncer informe que isso poderia acontecer.
- Tiver tonturas ou sentir como se fosse desmaiar.
- A diarreia não melhorar ou se piorar quando tomar a medicação prescrita pela equipe de tratamento de câncer.
- Tiver sangue nas fezes ou ao redor do ânus.
- Não conseguir urinar por 12 horas ou mais.
- Não conseguir beber líquidos por 24 horas ou mais.
- Sentir novas dores na barriga, cólicas ou se a barriga ficar inchada.
- Tiver febre. A equipe de tratamento de câncer informará que temperatura é considerada febre.
- Tiver prisão de ventre por vários dias e começar então a evacuar pequenas quantidades de fezes líquidas.



Para informações e respostas sobre o câncer, acesse o site da American Cancer Society [cancer.org](https://www.cancer.org) ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.